



市では、平成26年度から「介護予防サポーター養成講座」を行っています。近年、介護予防は行政や専門職が行うのではなく、住民が主体的に住民の身近な場所で行うと、元気な高齢者、元気な地域づくりにも効果的であると言われていています。

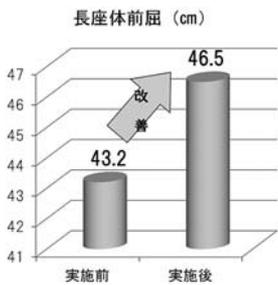
**介護予防は私たちの手で！  
住民主体の集いの場を紹介  
します**

## 地域包括支援センター

だより



郡上市地域包括支援センター



▲柔軟性が高まることで、日常生活動作がスムーズに行え、転倒の危険性が低下します。

「活動に意欲が出た」など効果を実感する声が聞かれています。週1回3カ月間運動を体験した高齢者からは「体が動かしやすくなった」「歩きやすくなった」

「運動が健康寿命を延ばす！」  
高齢者の筋肉は毎年1%程度減少すると言われます。しかし、どんなに歳をとっても「ストレッチ」「筋力向上体操」「バランス運動」等を週1回以上続けることで、筋肉、筋力が向上することが科学的に証明されています。週1回3カ月間運動を体験

サポーター養成講座では、高齢者の生活機能や認知機能の低下を防ぐ効果がある「運動（体操）」を学びます。講座終了後に、新しく集いの場を立ち上げたり、サロンで体操を取り入れたり、徐々に活動が広がっています。これまでに36人のサポーターが誕生し、今年度もサポーター養成講座を21人が受講中です。



「一生懸命やらんでもいいので気軽に運動ができる」「足が楽になった」「動きやすくなった」「みんなとしゃべって笑えることがうれしい」と話され、運動の効果はもちろん、心の健康づくりに効果をもたらしています。

● **サロンで運動（体操）実践中**  
サロン咲楽（八幡町那比）の代表をしている井口清子さんと井口りつ子さんは、サポーター養成講座第一期生。講座を受ける中で、自身が運動の効果を実感。受講しながらサロンで運動を徐々に取り入れ、今はストレッチや郡上市の歌に合わせた体操、棒体操、ボール体操など運動を行っています。

## つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会  
美並支部(にんじん学級)

健康づくりは減塩から

蓮根のおいしい季節になりました。豊富なビタミンCは免疫力アップに、ネバネバ成分は胃の粘膜を保護すると言われています。蓮根の歯ごたえも生かした一品です。

### ◎ シャキシャキ蓮根のひき肉はさみ焼き ◎

1人分：エネルギー 243kcal、塩分相当量 1.1g

#### ◎ 材料（4人分）

蓮根	300g
鶏ひき肉	250g
(豚ひき肉でもよい)	
ねぎ(みじん切り)	20g
A しょうが(みじん切り)	ひとかけ
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
卵 Sサイズ	1こ
サラダ油	大さじ1
B 酒	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ1

#### 《つくり方》

- 蓮根は皮をむいて、3mmくらいの輪切りで16枚とり水にさらす。
- Aの材料を全部混ぜ合わせ（柔らかくてもOK）8個に丸めておく。
- ①の蓮根をザルにあげ、水気を拭き取り②をはさむ。  
(蓮根の穴の中まで詰めるとはがれにくい)
- フライパンに油を引き③を並べ、弱火で肉が焼けて固まったら、裏返し両面焼く。フタをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- 焼き色がついたら、Bを加え表面に照りが出るまで煮つめる。

～食改川柳～  
よく噛むと どんどん出てくる うまい味

